Sindhu Cindar Bumi
Rizal Alamsyah
Sri Widianingsih
Gagan Ganjar Nugraha
Yusup Hidayat

Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas II
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

SD

2

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Senang Belajar Penjasorkes
untuk Kelas II SD/MI
Sindhu Cindar Bumi dkk.

Sindhu Cindar Bumi
Rizal Alamsyah
Sri Widianingsih
Gagan Ganjar Nugraha
Yusup Hidayat

Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas II
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.
Dilindungi undang-undang.

Senang Belajar
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas II Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Penulis : Sindhu Cindar Bumi
Rizal Alamsyah
Sri Widianingsih
Gagan Ganjar Nugraha
Yusup Hidayat
Editor : Yunita Farlina
Layouter : Apri Gumawan
Ukuran : 17,6 x 25 cm

372.8
SIN SINDHU Cindar Bumi
s Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Sindhu Cindar Bumi…[et al.] ; editor, Yunita Farlina.—Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 136 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Bibliografi : hlm. 133
Indeks
Untuk kelas II SD/MI
ISBN 978-979-095-341-3

1. Olahraga -- Studi dan Pengajaran I. Judul II. Yunita Farlina

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari penerbit Pribumi Mekar.

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Bebas digandakan sejak Juli 2010 s.d Juli 2025.

Diperbanyak oleh ....

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2010, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan bahwa buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses sehingga siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri dapat memanfaatkan sumber belajar ini.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, Juli 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Selamat.
Adik-adik, kamu sekarang telah duduk di kelas dua.
Mulai sekarang, kamu harus lebih rajin belajar
agar cita-citamu tercapai.
Belajarlah dengan sungguh-sungguh.

Ini buku pelajaranmu.
Judulnya *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas II*.
Pada buku ini, dasar-dasar Pendidikan Jasmani,
Olahraga, dan Kesehatan akan kamu pelajari.
Buku ini juga dilengkapi dengan soal-soal dan latihan praktik
yang dapat membantumu memahami materi.
Kamu dapat menguji kemampuanmu
dalam memahami materi secara langsung.

Pahami pelajaran ini dengan baik.
Lakukan olahraga untuk kesehatan dan kebugaran tubuhmu.
Biasakan pula perilaku hidup sehat.
Kamu akan menjadi anak Indonesia yang sehat dan bugar.

Pada kesempatan ini kami ucapkan terima kasih
kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan
atas pembuatan buku ini.

Adik-adik, selamat belajar.
Jika ada materi yang kurang dipahami,
bertanyalah kepada gurumu.
Gunakan buku ini dan pahami isinya dengan baik.
Biasakanlah berdoa sebelum belajar.

Penerbit

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Daftar Isi

Pendahuluan

Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

A Tujuan Pembelajaran Penjasorkes

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan ini bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal ini terpilih dengan perencanaan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Oleh karena itu, buku ini ditulis.

Pelajarilah buku ini dengan baik sehingga manfaat yang akan kamu peroleh mencakup:

1. Pengembangan keterampilan diri dalam menjaga kebugaran jasmani dan pola hidup sehat;
2. Peningkatan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang baik;
3. Peningkatan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
4. Pengembangan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis;
5. Pengembangan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

B Sistematika Buku

Materi-materi pembelajaran di dalam buku ini disajikan secara sederhana disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa. Isi buku ini terdiri atas 12 bab, dilengkapi dengan soal-soal evaluasi bab dan evaluasi semester.

Beberapa hal yang akan dibahas dalam buku ini, di antaranya melakukan gerak dasar ke dalam permainan sederhana, melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran, melakukan berbagai bentuk latihan senam ketangkasan yang lebih kompleks, melakukan keterampilan gerak ritmik secara sederhana tanpa dan dengan menggunakan alat, serta menerapkan budaya hidup sehat.

Selain menguraikan materi dan kegiatan yang lengkap dan sistematis, penerapan nilai-nilai penjasorkes seperti semangat, jujur, percaya diri, kerja sama, disiplin, sportivitas, toleransi, dan tanggung jawab yang terintegrasi dalam pelaksanaan kegiatan. Misalnya, dengan pelaksanaan kegiatan secara beregu dan melalui perlombaan.

Bagian-Bagian Buku

Buku *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD* disusun secara sistematis dan menarik agar siswa lebih mudah memahami materi. Berikut adalah bagian-bagian penting buku ini.

Bab 5

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gerak Berirama Bersama Teman

Kata Kunci
- Irama
- Musik
- Berpasangan
- Beregu
- Kompak
- Kerja sama

Kamu pasti senang mendengarkan musik.
Musik dapat mengiringi gerakanmu.
Dengan musik gerakanmu menjadi indah.
Musik apa yang paling kamu senangi?
Pada Bab 5 ini, kamu akan memeragakan gerak berirama bersama teman-temanmu.
Yuk, kita belajar bergerak dengan diiringi irama.

53

Evaluasi Bab 12

Kerjakan pada buku tugasmu.
A. Urutkan kegiatan berikut.
B. Lengkapi kalimat berikut dengan benar.
1. Kegunaan tangan adalah ....
2. Jari kaki kananmu berjumlah ....

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti pelajaran menjaga kesehatan?

Tahukah Kamu?

Rambu lalu lintas dibuat untuk memberi petunjuk kepada pengguna jalan.
Taatilah rambu lalu lintas demi keselamatan.

Senarai

Beregu	: terdiri atas lebih dari dua orang.
Berpasangan	: terdiri atas dua orang.
Cotton bud	: kapas bertangkai pembersih telinga.
Gasing	: mainan yang dimainkan dengan diputar.

Menjaga Kesehatan 135

1. Pengantar awal bab berisi gambaran tujuan mempelajari bab tersebut.
2. Kata kunci berisi kata-kata penting yang berkaitan dengan materi.
3. Gambar dan ilustrasi yang jelas membantu siswa dalam memahami materi.
4. Evaluasi berisi soal latihan dan kegiatan yang harus dikerjakan untuk mengukur pencapaian belajar siswa.
5. Evaluasi Diri berisi refleksi untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa dalam menguasai materi dalam setiap bab.
6. Tahukah Kamu? berisi informasi atau pengayaan yang berkaitan dengan materi.
7. Senarai berisi kata-kata penting berikut artinya.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Meniru Gerakan Binatang

Kata Kunci

- Jalan
- Lari
- Lompat
- Memutar
- Mengayun
- Menekuk

Di Kelas I, kamu sudah mempelajari gerak dasar.
Di Kelas II, kamu akan mempelajari variasi gerak dasar.
Pada Bab 1 ini, kamu akan memeragakan
variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat.
Kamu juga akan memeragakan
variasi gerak memutar, mengayun, dan menekuk.
Yuk, kita peragakan latihan tersebut.

A Variasi Gerak Berjalan, Berlari, dan Melompat

1 Variasi Gerak Berjalan

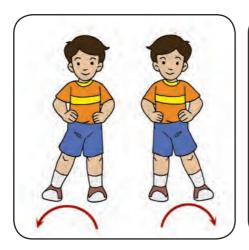
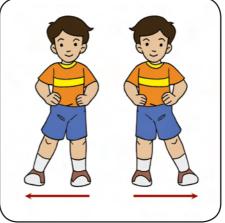
Manusia memiliki sepasang kaki.
Kaki digunakan untuk berjalan.
Setiap hari, kita selalu berjalan.
Berjalan ke depan dan ke belakang (mundur).
Juga berjalan dengan langkah tegap.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.1 Gerak berjalan ke depan

Gambar 1.2 Gerak berjalan ke belakang

Gambar 1.3 Gerak langkah tegap

Sekarang, ayo lakukan berjalan ke arah yang lain.
Berjalanlah ke kanan dan ke kiri.
Berjalan dengan melangkahkan kaki.
Berjalan dengan menggeserkan kaki.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.4

Melangkahkan kaki
ke kanan dan ke kiri

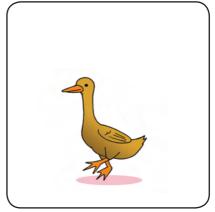
Gambar 1.5

Menggeserkan kaki
ke kanan dan ke kiri

Seperti manusia, hewan juga memiliki kaki.
Hewan yang memiliki kaki pasti berjalan.
Tahukah kamu, bagaimana beruang berjalan?
Bagaimana pula bebek berjalan?
Yuk, tirukan gerakan beruang dan bebek berjalan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.6

Beruang berjalan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

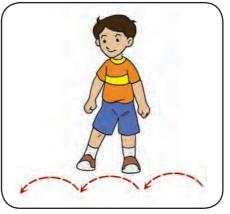
Gambar 1.7

Bebek berjalan

Perhatikan cara kepiting berjalan.
Kemudian, peragakanlah.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.8

Kepiting berjalan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.9

Meniru kepiting berjalan

Kamu sudah memeragakan variasi gerakan berjalan.
Ayo, peragakan gerakan tersebut bersama temanmu.
Lakukan secara berkelompok.
Setiap kelompok terdiri atas laki-laki dan perempuan.
Lakukan gerakan berjalan dengan kompak dan disiplin.

2 Variasi Gerak Berlari

Apakah kamu pernah melihat seorang pelari?
Bagaimana cara ia berlari?
Cepat, bukan?
Apakah kamu dapat melakukannya?
Yuk, kita belajar berlari dengan benar.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.10

Berlari di tempat

Gambar 1.11

Berlari perlahan

Gambar 1.12

Berlari cepat

Perhatikan kijang saat berlari.
Kemudian, peragakanlah.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.13

Kijang berlari

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.14

Meniru kijang berlari

3 Variasi Gerak Melompat dan Meloncat

Apakah kamu ingat cara melompat dan meloncat?
Melompat biasanya menggunakan satu kaki.
Meloncat biasanya menggunakan dua kaki.
Supaya lebih mudah perhatikan beberapa hewan.
Tahukah kamu, hewan apa yang suka meloncat?
Ada banyak hewan yang meloncat.
Salah satu hewan tersebut adalah kanguru.
Yuk, kita belajar meloncat seperti kanguru.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.15

Kanguru meloncat

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.16

Meniru kanguru meloncat

Sekarang, peragakan variasi gerakan melompat dan meloncat.
Melompatlah ke depan dan ke belakang.
Melompatlah ke kiri dan ke kanan.
Kamu dapat melakukannya sendiri.
Kamu juga dapat melakukannya bersama kelompokmu.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.17
Melompat ke depan dan belakang

Gambar 1.18
Melompat ke kanan

Gambar 1.19
Melompat ke kiri

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.20
Meloncat ke depan dan belakang

Gambar 1.21
Meloncat ke kanan

Gambar 1.22
Meloncat ke kiri

B Variasi Gerak Memutar, Mengayun, dan Menekuk

1 Variasi Gerak Memutar

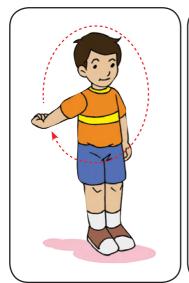
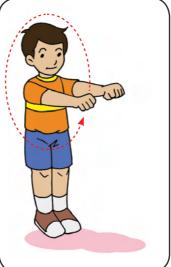
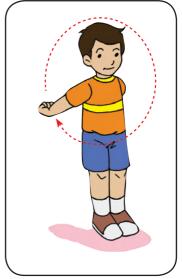
Benda apa yang bergerak memutar?
Salah satu benda yang berputar adalah roda.
Bagaimana jika bagian tubuh diputar?
Bagian mana dari tubuhmu yang bisa diputar?
Yuk, kita peragakan latihan berikut.
Lakukan latihan bersama teman-temanmu.
Lakukanlah gerakan dengan baik.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.23
Menengok kepala ke kanan

Gambar 1.24
Menengok kepala ke kiri

Gambar 1.25
Memutar satu lengan ke depan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.26

Memutar satu lengan ke belakang

Gambar 1.27

Memutar dua lengan ke depan

Gambar 1.28

Memutar dua lengan ke belakang

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.29

Memutar pinggang ke kanan

Gambar 1.30

Memutar pinggang ke kiri

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.31

Memutar pergelangan kaki ke kanan

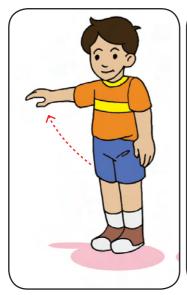
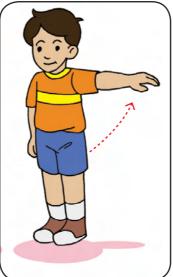
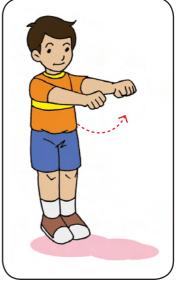
Gambar 1.32

Memutar pergelangan kaki ke kiri

2 Variasi Gerak Mengayun

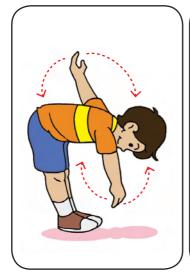
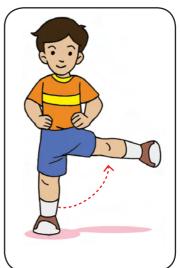
Gantungkan sebuah botol.
Kemudian, tarik botol tersebut.
Apa yang terjadi pada botol tersebut?
Botol tersebut tentu akan berayun.

Perhatikan anggota tubuhmu.
Manakah bagian tubuhmu yang dapat diayun?
Yuk, peragakan latihan berikut.
Kamu dapat berlatih sendiri.
Kamu juga dapat berlatih bersama teman-temanmu.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.33
Mengayun tangan kanan ke kanan

Gambar 1.34
Mengayun tangan kiri ke kiri

Gambar 1.35
Mengayun kedua tangan ke depan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.36
Mengayun tangan ke depan dan belakang sambil membungkuk

Gambar 1.37
Mengayun kaki kanan ke kanan

Gambar 1.38
Mengayun kaki kiri ke kiri

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.39

Mengayun satu kaki ke depan

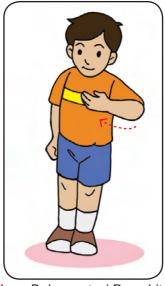
Gambar 1.40

Mengayun satu kaki ke belakang

3 Variasi Gerak Menekuk

Perhatikan kembali anggota tubuhmu.
Sebutkan anggota tubuhmu yang dapat ditekuk.

Beberapa anggota tubuh dapat ditekuk.
Contohnya siku, lutut, pergelangan tangan, pinggang, dan ruas-ruas jari.

Kamu dapat berlatih sendiri.
Kamu juga dapat berlatih bersama teman-temanmu.
Mari, kita peragakan gerakan menekuk.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.41
Menekuk pergelangan tangan ke dalam

Gambar 1.42
Menekuk lengan kanan

Gambar 1.43
Menekuk lengan kiri

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.44
Menekuk kedua lengan

Gambar 1.45
Menekuk satu kaki ke depan

Gambar 1.46
Menekuk satu kaki ke belakang

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.47

Menekuk kedua lutut

Gambar 1.48

Membungkukkan badan ke depan

Tugas

Praktikkanlah gerakan yang sudah kamu pelajari bersama temanmu.

Ringkasan Bab 1

1. Gerak dasar meliputi gerak berjalan, berlari, melompat, memutar, mengayun, dan menekuk.
2. Gerakan berjalan, berlari, dan melompat bisa dilakukan ke berbagai arah, seperti ke depan, belakang, kiri, dan kanan.
3. Gerak memutar, mengayun, dan menekuk hanya dapat dilakukan oleh beberapa bagian tubuh saja.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti
pelajaran variasi gerak dasar?
Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti,
tanyakan kepada gurumu.
Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab I

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Sebutkan nama gerakan berikut.

1. ....

2.

....

3.

....

4.
....

5.
....

6.
....

B. Peragakan gerakan berikut.

1. Bebek berjalan.

2. Kelinci berlari.

3. Katak melompat.

4. Kijang berlari.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Mainkan Bolamu

Kata Kunci

- Melempar
- Menangkap
- Menendang
- Menggiring
- Bola
- Gawang

Kamu pasti senang bermain bola.
Bagian tubuh mana yang kamu gunakan untuk melempar dan menangkap bola?
Kemudian, dengan apa kamu menendang dan menggiring bola?
Pada Bab 2 ini, kamu akan memeragakan variasi gerak lempar dan tangkap.
Yuk, kita peragakan bersama.

A Variasi Gerak Melempar dan Menangkap Bola

1 Variasi Gerak Melempar Bola

Gerakan melempar ada di beberapa cabang olahraga.
Apakah kamu tahu cabang olahraga tersebut?
Salah satunya adalah kasti.

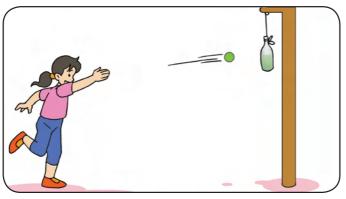
Bola kasti berukuran kecil.
Itu memudahkanmu belajar melempar.
Yuk, kita belajar melempar bola kasti.
Kamu juga bisa gunakan bola tenis.

a. b.

Gambar 2.1

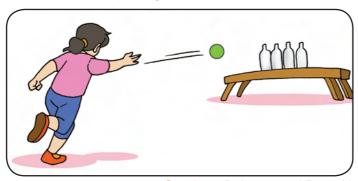
a. Bola tenis
b. Bola kasti

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gantungkan botol plastik berisi air.
Buatlah garis batas lemparan.
Berjalanlah mundur enam langkah
dari gantungan botol plastik.
Pastikan tidak ada orang
yang lewat di belakang botol plastik.
Lemparkan bola pada botol plastik tersebut.
Upayakan lemparanmu mengenai botol plastik.

Gambar 2.2

Melempar bola pada botol plastik yang digantung

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Dapatkah kamu melakukannya?
Yuk, kita lakukan gerakan melempar yang lain.
Susun beberapa botol plastik di atas bangku.
Susun botol plastik berjajar ke samping.
Kamu juga bisa gunakan beberapa kaleng bekas.
Lemparkan bola sampai mengenai botol plastik.
Upayakan semua botol plastik jatuh dalam satu lemparan.
Berapa botol yang dapat kamu jatuhkan?

Gambar 2.3

Melempar bola pada botol plastik yang berjajar ke samping

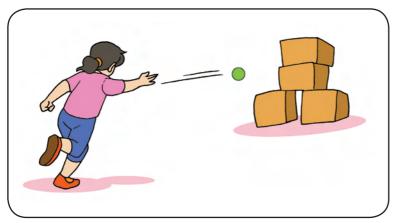
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Catatan

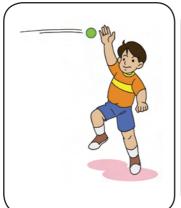
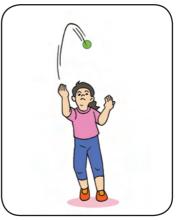
Pastikan tidak ada orang yang lewat di belakang botol yang digantung.

Kamu sudah melemparkan bola ke arah botol plastik. Sekarang kita peragakan melempar ke arah kardus.

Siapkan beberapa kardus kosong di lapangan.
Buatlah jarak lemparan.
Mundurlah enam langkah dari susunan kardus.
Lemparkan bola ke arah susunan kardus.
Berapa kardus yang dapat kamu jatuhkan?

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.4
Melempar bola pada susunan kardus

2 Variasi Gerak Menangkap Bola

Jika kamu dapat melempar bola,
kamu juga harus belajar menangkap bola.
Menangkap bola bisa dengan satu tangan,
bisa juga dengan dua tangan.
Yuk, peragakan menangkap bola.
Gunakanlah bola kecil dan bola besar.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.5
Menangkap bola dengan satu tangan

Gambar 2.6
Menangkap bola dengan dua tangan

Gambar 2.7
Menangkap bola yang dilemparkan sendiri

B Variasi Gerak Menendang dan Menggiring Bola

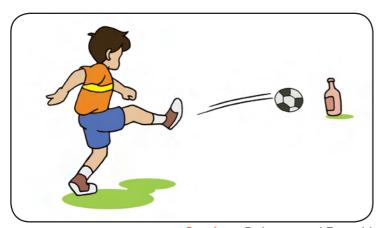
Kamu sudah memeragakan melempar bola.
Kamu juga sudah memeragakan menangkap bola.
Kamu melempar dan menangkap bola
dengan satu tangan dan dua tangan.

Pada olahraga apa terdapat gerakan
menendang dan menggiring bola?
Tentu saja sepak bola.
Apakah kamu dapat melakukannya?
Yuk, kita belajar menendang dan menggiring bola.

1 Variasi Gerak Menendang Bola

Menendang bola menggunakan kaki.
Seluruh bagian kaki dapat digunakan
untuk menendang bola.
Kamu dapat berlatih menendang bola sendirian.
Kamu dapat berlatih juga dengan teman-temanmu.
Mari, berlatih menendang bola.

Siapkan sebuah bola sepak.
Letakkan satu botol plastik berisi air.
Buatlah jarak tendangan.
Mundurlah lima langkah dari posisi botol.
Bersiap-siaplah.
Tendanglah bola sampai mengenai botol.
Dapatkah kamu melakukannya?
Berlatihlah terus sampai kamu dapat menjatuhkannya.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.8

Menendang bola dengan sasaran botol plastik berisi air

Ayo, berlatih menendang lagi.
Taruhlah beberapa botol plastik di lapangan.
Susun botol tersebut berjajar ke samping.
Buatlah jarak tendangan.
Mundurlah lima langkah dari posisi botol.
Pastikan tidak ada orang
yang lewat di belakang botol plastik.
Tendang bola sampai mengenai susunan botol.
Berapa botol yang dapat kamu jatuhkan?

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.9
Menendang bola dengan sasaran botol plastik yang berjajar ke samping

Catatan

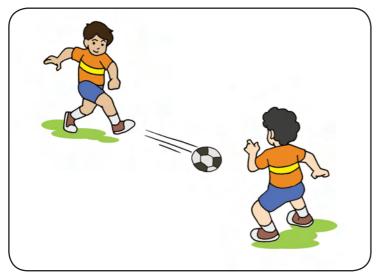
Sebelum melakukan tendangan lakukan pemanasan.
Jangan menggunakan botol kaca karena berbahaya.

Buatlah gawang dari dua buah botol plastik.
Jarak kedua botol adalah dua langkah.
Buatlah jarak tendangan ke gawang.

Mundurlah lima langkah dari gawang.
Lakukan tendangan ke arah gawang.
Dapatkah kamu memasukkan bola ke gawang?

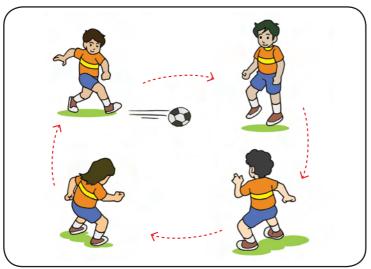
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.10
Menendang bola ke gawang yang terbuat dari dua botol

Lakukan latihan secara berpasangan.
Kamu menendang bola.
Temanmu berusaha menghentikan bola.
Lakukan secara bergantian bersama temanmu.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.11
Menendang bola secara berpasangan

Buatlah kelompok kecil terdiri atas empat orang.
Setiap kelompok terdiri atas laki-laki dan perempuan.
Kemudian, atur posisi setiap pemain.
Perhatikan Gambar 2.12.
Lakukan tendangan secara bergantian.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.12
Menendang bola dalam permainan beregu

Catatan

Lakukan bersama dengan disiplin.

2 Variasi Gerak Menggiring Bola

Menggiring bola dapat dilakukan
dengan menggunakan kaki atau tangan.
Yuk, kita belajar menggiring bola.
Kita menggiring bola dengan tangan dan kaki.

a. Variasi Gerak Menggiring Bola dengan Tangan

Tahukah kamu permainan bola basket?
Dalam permainan tersebut,
bola digiring dengan tangan.
Yuk, kita belajar menggiring bola dengan tangan.
Sebelumnya, siapkanlah sebuah bola besar.
Gunakanlah bola basket atau bola voli.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.13
Memantulkan bola ke lantai dengan dua tangan

Gambar 2.14
Memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan

Gambar 2.15
Menggiring bola dengan satu tangan sambil berjalan

b. Variasi Gerak Menggiring Bola dengan Kaki

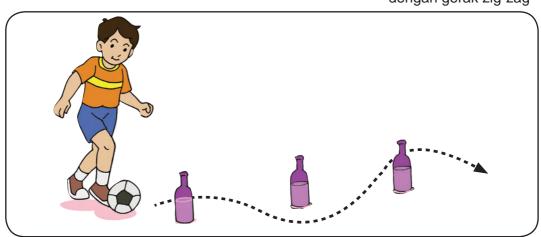
Kamu sudah menggiring bola basket.
Kamu menggiring bola dengan tangan.
Sekarang kita berlatih menggiring bola dengan kaki.
Dapatkah kamu melakukannya?

Yuk, kita belajar menggiring bola dengan kaki.
Sebelumnya, siapkanlah sebuah bola sepak.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.16
Menggiring bola dengan ujung kaki

Siapkan tiga botol plastik berisi air.
Letakkan botol berbaris ke belakang.
Beri jarak antarbotol kira-kira satu langkah.
Lakukan gerakan menggiring bola.
Lewati botol dengan gerak zig-zag.

Gambar 2.17
Menggiring bola dengan gerak zig-zag

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Tugas

Praktikkanlah variasi gerak menggiring bola dengan pola rintangan yang kamu rancang sendiri.

Ringkasan Bab 2

1. Latihan melempar akan lebih menarik jika dibuat suatu sasaran, seperti botol yang diletakkan di tempat tertentu.
2. Latihan menangkap bola yang paling dasar adalah menangkap bola yang dilambungkan sendiri.
3. Menendang bola harus menggunakan kaki.
4. Seluruh bagian kaki dapat digunakan untuk menendang bola.
5. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki atau tangan.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti pelajaran variasi gerak lempar dan tangkap?
Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu.
Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 2

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Sebutkan nama gerakan berikut.

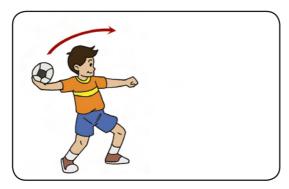
1.

....

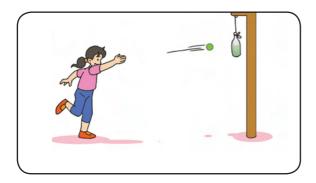
2.

....

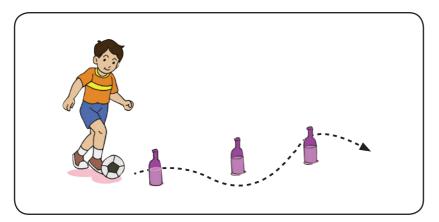
3.

....

B. Peragakan gerakan berikut.

1. Menangkap bola yang dilemparkan sendiri.

2. Melempar bola pada botol plastik yang digantung.

3. Menggiring bola dengan kaki secara zig-zag.

Bab 3

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Tubuhku Kuat dan Seimbang

Kata Kunci

- Kekuatan
- Keseimbangan
- Balok
- Otot
- Lengan
- Tungkai

Membantu orangtua adalah perilaku terpuji.
Apakah kamu suka membantu orangtua membawakan barang belanjaan?
Membawa barang belanjaan memerlukan kekuatan.
Apakah kamu dapat melakukannya?
Pada Bab 3 ini, kamu akan memeragakan latihan kekuatan dan keseimbangan.
Yuk, kita melatih otot agar kuat.

A Latihan Kekuatan Otot

1 Melatih Kekuatan Otot Lengan

Untuk mengangkat tas berisi buku
kamu memerlukan kekuatan.
Bagaimana cara agar tubuhmu kuat?
Yuk, kita berlatih bersama.

Siapkan satu kursi belajar.
Dorong kursi dengan satu tanganmu.
Coba, dorong kursi dengan kedua tanganmu.
Dapatkah kamu menggeser kursi dari tempatnya?

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.1
Mendorong kursi

Selanjutnya, lakukan latihan secara berpasangan.
Berdirilah berhadapan.
Kedua tanganmu memegang pundak temanmu.
Tangan temanmu memegang pundakmu.
Lakukan gerakan saling mendorong.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.2

Saling mendorong dengan teman

Catatan

Lakukan dengan hati-hati untuk menghindari cedera.

Sikap tubuh berdiri tegak.
Kaitkan jari-jari tangan di depan dada.
Lakukan gerakan menarik
jari-jari lengan kanan dan kiri.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

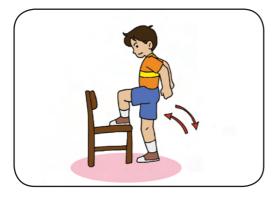
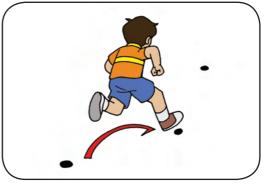
Gambar 3.3

Menarik jari-jari tangan di depan dada

2 Melatih Kekuatan Otot Tungkai

Untuk dapat berdiri tegak,
kamu memerlukan kekuatan otot tungkai.
Kekuatan otot tungkai dapat meningkat
dengan cara dilatih.
Bagaimana melatih kekuatan otot tungkai?
Yuk, kita peragakan bersama.

Catatan

Lakukan pemanasan sebelum berlatih.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.4

Gerak naik turun kursi

Gambar 3.5

Melompat dari satu titik ke titik yang lain

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.6

Gerak loncat katak

Tahukah Kamu?

Melakukan pemanasan sebelum berolahraga berguna untuk menghindari cedera.

B Latihan Keseimbangan

1 Melatih Keseimbangan Saat Berdiri

Setiap hari Senin,
kamu mengikuti upacara bendera.
Saat upacara, kamu harus berdiri tegak.
Kamu dapat berdiri tegak
karena memiliki keseimbangan.
Bagaimana cara meningkatkan keseimbangan?
Yuk, kita berlatih gerak keseimbangan.

Gambar 3.7

Sikap berdiri dengan satu kaki sambil jinjit.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.8

Sikap pisang

Selanjutnya, latihan dilakukan secara berpasangan.
Setiap pasangan saling berhadapan.
Kemudian, berdiri dengan satu kaki.

Kaki yang lain diluruskan ke depan.
Kedua tangan saling berpegangan.
Lakukan gerakan naik turun bersamaan.
Jagalah keseimbangan tubuh.

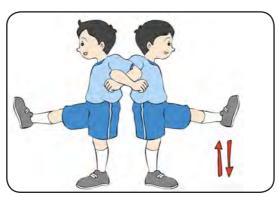
Gambar 3.9

Naik turun berpasangan saling berhadapan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Catatan

Bekerjasamalah dengan baik bersama temanmu.
Lakukan dengan disiplin.

Setiap pasangan saling membelakangi.
Kedua lengan dikaitkan di bagian siku.
Posisi berdiri dengan satu kaki.
Lakukan gerakan naik turun secara bersamaan.

Gambar 3.10

Naik turun berpasangan saling membelakangi

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

2 Melatih Keseimbangan Saat Berjalan

Perempuan Bali suka membawa sesajen di atas kepalanya.
Mereka dapat melakukannya
karena memiliki keseimbangan saat bergerak.
Apakah kamu dapat melakukannya?
Latihlah keseimbangan gerak berikut ini.

Catatan

Berhati-hatilah saat berjalan di atas balok.
Jagalah keseimbangan dengan baik.

Gambar 3.11

Berjalan lurus sambil membawa buku di atas kepala

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.12

Berjalan di atas balok keseimbangan

C Bergerak dengan Benar

Di kelas I, kamu belajar cara duduk yang benar.
Kamu juga belajar cara berdiri dan berjalan
dengan posisi tubuh yang benar.

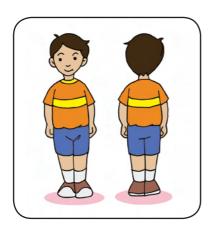
Bergerak dengan benar akan membuatmu nyaman.
Tubuhmu tidak akan merasa sakit.
Pertumbuhan badanmu juga akan baik.

Gambar 3.13

Duduk tegak sambil membaca atau menulis

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.14

Duduk tegak dan bersandar

Gambar 3.15

Sikap berdiri tegak

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.16

Sikap berjalan yang benar

Ringkasan Bab 3

1. Latihan mendorong kursi, saling mendorong dengan teman, dan menarik jari-jari tangan adalah bentuk latihan kekuatan otot lengan.
2. Loncat katak, naik turun bangku, dan berlari dari titik satu ke titik yang lain merupakan latihan kekuatan otot tungkai.
3. Berdiri jinjit satu atau dua kaki dan sikap pisang adalah bentuk latihan keseimbangan di tempat.
4. Berjalan di atas balok keseimbangan merupakan latihan keseimbangan saat bergerak.
5. Kebiasaan duduk, berdiri, dan berjalan dengan benar, baik untuk pertumbuhan badan.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti,
pelajaran kekuatan dan keseimbangan?
Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti,
tanyakan kepada gurumu.
Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 3

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Sebutkan nama gerakan berikut.

1.

....

2.

....

3.

....

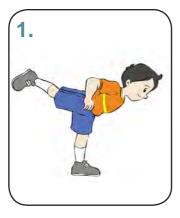
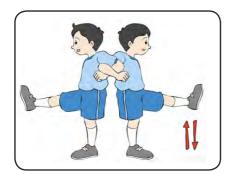
B. Peragakan gerakan berikut.

1.

2.

3.

4.

Bab 4

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Senang Melompat dan Meloncat

Kata Kunci

- Melompat
- Meloncat
- Kardus
- Ban
- Aba-aba
- Jingkat
- Tolakan

Gerak melompat merupakan gerak ketangkasan.
Melompat dapat dilakukan dengan satu kaki.
Meloncat dilakukan dengan dua kaki.
Gerakan ini memerlukan keberanian.
Pada Bab 4 ini, kamu akan memeragakan variasi gerak melompat dan meloncat.
Apakah kamu berani melakukannya?
Yuk, kita belajar melompat dan meloncat.

A Gerak Melompat dan Meloncat Tanpa Alat

1 Melompat

Ciri gerak melompat adalah
menggunakan kaki sebagai tolakan.
Apakah kamu pernah mendengar
cabang olahraga lompat jauh?
Berapa kaki untuk melakukan tolakan?
Jawabannya adalah satu, yaitu kaki terkuat.
Yuk, kita belajar gerak melompat.

Peragakan lompatan ke kanan dan ke kiri.
Kemudian, lompatlah ke depan dan belakang.
Lakukan pemanasan sebelum berlatih.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.1
Melompat ke kiri

Gambar 4.2
Melompat ke kanan

Gambar 4.3
Melompat dengan satu kaki ke depan dan ke belakang

Sekarang, kita melompat sambil berjingkat.
Berjingkat yaitu bertumpu pada ujung jari kaki.
Melompatlah setelah ada aba-aba dari gurumu.
Sikap awal berdiri tegak.
Melompatlah dengan berjingkat
ke kanan dan ke kiri.
Lalu melompatlah dengan berjingkat
ke depan dan belakang.

Gambar 4.4

Melompat dengan berjingkat ke kanan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.5

Melompat dengan berjingkat ke kiri

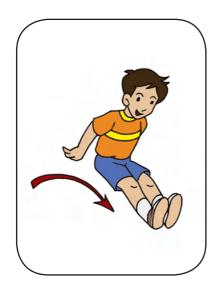
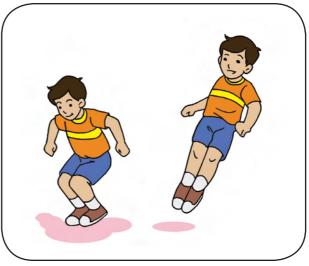
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.6

Melompat dengan berjingkat ke depan dan ke belakang

2 Meloncat

Kamu sudah dapat melompat dengan satu kaki.
Sekarang peragakan meloncat dengan dua kaki.

Apakah kamu pernah mendengar
cabang olahraga loncat tinggi?
Pada gerakan meloncat, kedua kaki harus kuat.
Tolakan harus dilakukan sambil menekuk lutut.
Kedua kaki tidak boleh kaku.
Jangan takut jatuh.
Lakukan gerakan meloncat dengan hati-hati.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.7

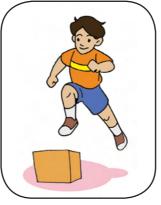
Meloncat dengan
kedua lutut ke depan

Gambar 4.8

Meloncat dengan
dua kaki ke depan
dan belakang

B Gerak Melompat dan Meloncat dengan Alat

1 Melompat

Kamu sudah berlatih melompat
tanpa menggunakan alat.
Agar kamu lebih tangkas dalam melompat,
kamu harus berlatih melompat dengan alat.
Siapkan sebuah kardus kosong.
Pilihlah kardus yang tidak terlalu tinggi.
Lompati kardus ke berbagai arah.
Melompatlah dengan satu kaki.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.9 Melompati kardus ke depan

Gambar 4.10 Melompati kardus dengan lutut ke depan

Gambar 4.11 Melompati kardus dengan langkah panjang

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.12

Melompati kardus ke kanan

Gambar 4.13

Melompati kardus ke kiri

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.14

Melompati kardus dengan tumit menyentuh pinggul

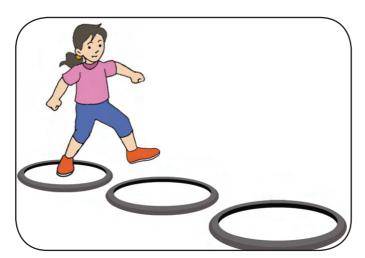
Gambar 4.15

Melompat berjingkat melewati kardus ke kanan

Siapkan beberapa kardus kosong.
Kamu bisa juga menggunakan ban bekas.
Susunlah dalam bentuk berbanjar.
Beri jarak antarkardus kira-kira satu langkah.
Lompati kardus satu demi satu.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.16

Melompat melewati beberapa kardus

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.17

Melompat melewati beberapa ban

2 Meloncat

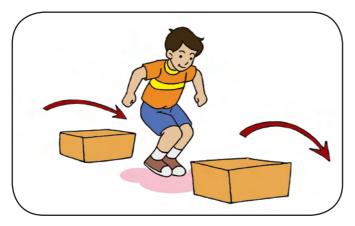
Kamu sudah melompati benda dengan satu kaki.
Benda yang dilewati yaitu kardus atau ban bekas.
Sekarang peragakanlah gerakan yang sama.
Loncatlah dengan kedua kakimu.
Lakukan secara bergiliran dan disiplin bersama temanmu.

Catatan

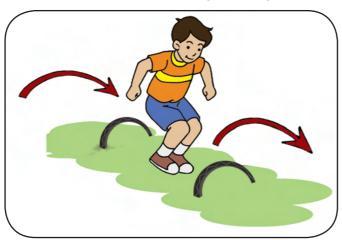
Lakukan pemanasan terlebih dahulu.
Lakukan dengan hati-hati.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.18 Meloncat melewati ban

Siapkan beberapa kardus.
Susun kardus secara berbaris.
Jarak setiap kardus setengah meter.
Lakukan loncatan tinggi
dengan lutut ke depan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.19
Meloncat melewati beberapa kardus

Siapkan beberapa ban bekas.
Susun ban berjajar ke samping.
Setiap ban berjarak setengah meter.
Lakukan gerak meloncati beberapa ban.
Lakukan secara berulang-ulang.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.20
Meloncat melewati beberapa ban bekas

Tugas

Lakukan latihan melompat dan meloncat dengan menggunakan alat lain. Gunakan alat yang aman. Beri variasi pada susunan alat.

Tahukah Kamu?

Sebelum melompat dan meloncat lakukan pemanasan.
Usahakan kaki tidak kaku agar tidak terkilir.

Ringkasan Bab 4

1. Ciri gerak melompat adalah menggunakan satu kaki sebagai tolakan.
2. Meloncat dilakukan dengan dua kaki sebagai tolakan.
3. Tolakan dalam meloncat harus dilakukan sambil menekuk lutut.
   Kedua kaki tidak boleh kaku.
4. Melompat atau meloncat dilakukan tanpa alat dan dengan alat.
5. Alat yang digunakan berupa kardus bekas atau ban bekas.
6. Lakukan lompatan atau loncatan dengan hati-hati.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti pelajaran variasi gerak melompat dan meloncat?
Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu.
Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 4

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Sebutkan nama gerakan berikut.

1.

....

2.

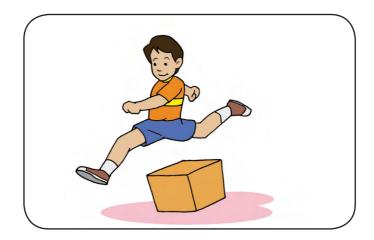
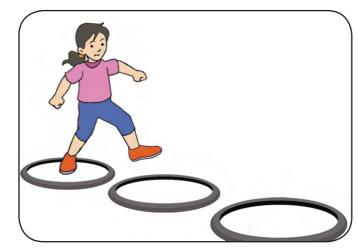
....

3.

....

4.

....

B. Peragakan gerakan berikut.

1.

2.

3.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gerak Berirama Bersama Teman

Kata Kunci

- Irama
- Musik
- Berpasangan
- Beregu
- Kompak
- Kerja sama

Kamu pasti senang mendengarkan musik.
Musik dapat mengiringi gerakanmu.
Dengan musik gerakanmu menjadi indah.
Musik apa yang paling kamu senangi?
Pada Bab 5 ini, kamu akan memeragakan gerak berirama bersama teman-temanmu.
Yuk, kita belajar bergerak dengan diiringi irama.

A Gerak Berirama Berpasangan

Sebelum latihan, lakukanlah pemanasan.
Latihan ini dilakukan secara berpasangan.
Pasangan ditentukan oleh gurumu.
Gurumu akan memainkan musik.
Lakukan gerakan yang diperagakan guru.
Setiap pasangan harus kompak.
Yuk, kita mencoba bersama-sama.

Setiap pasangan saling berhadapan.
Lakukan jalan di tempat.
Kedua tangan diayun di samping badan.
Lakukan sebanyak 2 × 8 hitungan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 5.1
Berjalan di tempat sambil berhadapan

Tahukah Kamu?

Irama bisa berupa hitungan berirama, lagu, atau musik.

Setiap pasangan saling berhadapan.
Kedua tangan saling berpegangan.
Lakukan gerakan mengayun kaki menyilang.
Lakukan sebanyak 2 × 8 hitungan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 5.2
Mengayun kaki menyilang sambil berhadapan

Setiap pasangan saling berpegangan satu tangan.
Tangan yang lain lepas di samping.
Lakukan gerak mengayun kaki kanan menyilang.
Kemudian, ganti mengayun kaki kiri menyilang.
Lakukan sebanyak 2 × 8 hitungan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 5.3
Mengayunkan kaki menyilang sambil berpegangan

Lakukan gerakan berikut dengan dua temanmu.
Berdirilah sambil saling bergandengan tangan.
Kaitkan lenganmu dengan lengan kedua temanmu.
Perhatikan Gambar 5.4.
Kemudian masing-masing mengangkat satu kaki.
Lakukan gerakan berputar sambil melompat.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 5.4

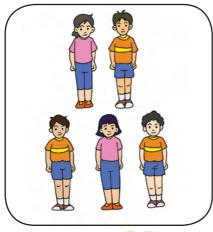
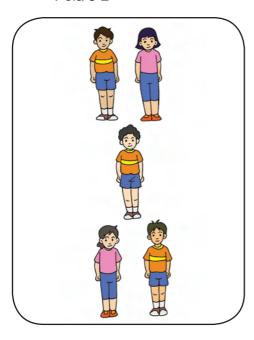
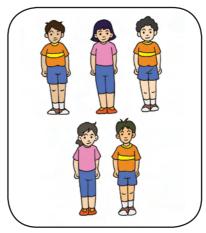
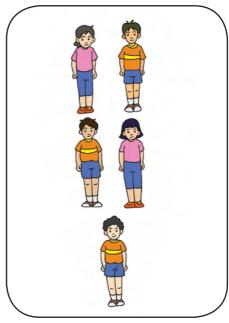
Gerak memutar sambil saling mengaitkan lengan

Catatan

Lakukan gerakan dengan kompak. Kalian harus bekerja sama dengan baik agar tidak jatuh.

B Gerak Berirama Beregu

Buatlah regu kecil terdiri atas lima orang.
Setiap regu terdiri atas laki-laki dan perempuan.
Lakukan gerak berirama secara beregu.

Ayo, tentukan dahulu pola lantainya.
Ada pola 3-2, pola 2-3, pola 2-1-2, dan pola 1-2-2.
Perhatikan gambar-gambar berikut.

Gambar 5.5
Pola 3-2

Gambar 5.6
Pola 2-3

Gambar 5.7
Pola 2-1-2

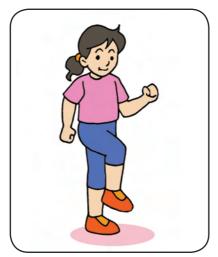
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 5.8
Pola 1-2-2

Catatan

Lakukan pemanasan sebelum melakukan latihan.
Pemanasan dapat mencegah cedera saat latihan.

Sekarang, kita berlatih gerakan
tanpa diiringi irama, tetapi dengan hitungan.
Gerakan pertama jalan di tempat.
Awali gerakan dengan mengangkat kaki kanan.
Kedua tangan diayun di samping badan.
Ayunan tangan seirama dengan gerak kaki.
Lakukan sebanyak 2 × 8 hitungan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 5.9

Gerak berjalan di tempat

Gerakan kedua, sikap berjalan tegap.
Melangkahlah satu langkah ke kanan dan ke kiri.
Bersamaan dengan gerak melangkah,
kedua bahu diangkat, kemudian diturunkan.
Lakukan sebanyak 2 × 8 hitungan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 5.10

Gerak berjalan tegap dan mengangkat bahu

Gerakan ketiga, letakkan kedua tangan di pinggang. Lakukan gerakan memantulkan ujung kaki ke depan secara bergantian. Lakukan sebanyak 2 × 8 hitungan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 5.11

Gerak memantulkan ujung kaki

Tugas

Lakukan gerakan berirama dengan aturanmu sendiri. Buatlah variasi lain yang menyenangkan.

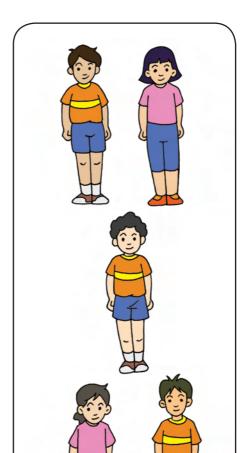
Ringkasan Bab 5

1. Pada gerak berirama berpasangan, setiap pasangan harus kompak.
2. Pada gerak berirama beregu, harus ditentukan pola lantai terlebih dahulu.
3. Pada gerak berirama berpasangan atau beregu, setiap orang harus bekerja sama.
4. Kerja sama akan menghasilkan kekompakan.
5. Agar gerakan harmonis, berlatihlah dengan giat dan disiplin.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti pelajaran gerak berirama berpasangan dan beregu?
Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu.
Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 5

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Sebutkan nama gerakan berikut.

1.

....

2.

....

3.

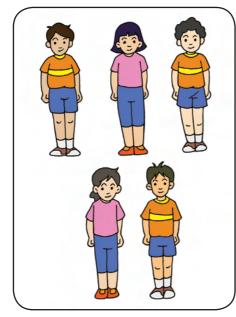
....

B. Peragakan gerakan berikut.

1.

2.

3.

4.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Hidup Sehat

Kata Kunci

- Kebersihan
- Kesehatan
- Mandi
- Keramas
- Makanan
- Gizi

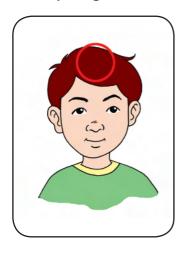
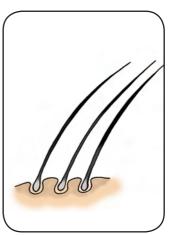
Pernahkah kamu perhatikan tubuhmu?
Kamu memiliki tubuh yang sempurna.
Siapa yang menciptakanmu?
Tuhan telah menganugerahkan tubuh yang sehat.
Kamu harus bersyukur kepada Tuhan.
Bagaimana caranya?
Caranya yaitu dengan merawat tubuh dengan baik.
Pada Bab 6 ini, kamu akan belajar
menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh.
Kamu juga belajar memilih makanan sehat.

A Kebersihan Rambut

1 Kegunaan Rambut

Rambut adalah bagian tubuh yang paling atas.
Rambut berguna untuk melindungi kepalamu.
Rambut melindungi dari panas dan dingin.
Jumlah rambut pada kulit kepala sangat banyak.

Rawat rambutmu dengan baik.
Perawatan rambut yang tidak benar
akan mengakibatkan rambutmu rusak.
Rambut bisa rontok atau patah dan bercabang.

Warna rambut orang Indonesia adalah hitam.
Namun, di negara lain warna rambut
tidak selalu hitam.
Ada yang cokelat, pirang, dan merah.

Gambar 6.1
Rambut

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

2 Cara Merawat Rambut

Rambutmu harus selalu dibersihkan.
Rambut yang bersih akan berkilau dan wangi.
Agar rambutmu bersih,
cucilah dengan sampo saat mandi.
Mencuci rambut disebut keramas.
Keramas dapat dilakukan dua hari sekali.
Setelah keramas, rambut harus dikeringkan.
Keringkan rambut dengan handuk.
Jangan lupa sisirlah rambutmu.
Rambut harus selalu disisir supaya rapi.
Jika tidak disisir, rambutmu akan kusut.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.2 Keramas

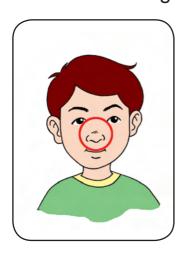
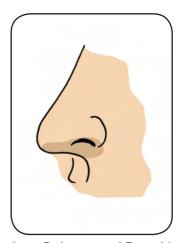
Gambar 6.3 Mengeringkan rambut

Gambar 6.4 Menyisir rambut

B Kebersihan Hidung dan Telinga

Manusia memiliki bagian tubuh
yang disebut dengan pancaindra.
Bagian tersebut, antara lain mata,
hidung, kulit, telinga, dan lidah.
Semua bagian tersebut
harus dijaga dan dirawat dengan baik.
Yuk, kita praktikkan cara merawatnya.

1 Menjaga Kebersihan Hidung

Hidung termasuk pancaindra.
Apa gunanya hidung?
Hidung merupakan indra pencium.
Rawatlah hidungmu dengan baik.

Gambar 6.5
Hidung

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Yuk, kita belajar membersihkan hidung.
Hidung terletak di bagian muka.
Kegunaannya untuk mencium bau.

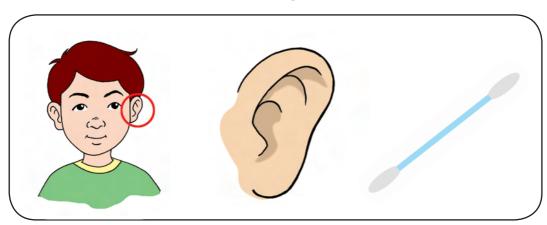
Jika ibu memasak di dapur,
hidungmu akan mencium wangi masakan.
Agar hidungmu berfungsi dengan baik,
hidungmu harus dirawat.
Cara membersihkan hidung
dengan mengeluarkan kotorannya saat mandi.

2 Menjaga Kebersihan Telinga

Telinga juga termasuk pancaindra.
Telinga terletak di samping kepala.
Jumlahnya ada dua, yaitu telinga kanan dan kiri.
Telinga berfungsi untuk mendengar.

Kamu bisa bercakap-cakap dengan temanmu.
Kamu mendengar suara dan perkataannya.
Kamu juga bisa mendengarkan musik dan lagu.
Bayangkan jika kamu tidak dapat mendengar.

Rawatlah telingamu.
Agar telingamu berfungsi dengan baik.
Bersihkan telingamu dengan *cotton bud*.
Cotton bud adalah kapas bertangkai.
Cotton bud disebut juga korek kuping.
Gunakan *cotton bud* dengan hati-hati.
Jangan terlalu dalam memasukkannya
ke dalam telingamu.
Jika perlu, mintalah bantuan orangtuamu.

Untuk merawat telinga,
kamu harus menghindari kegaduhan.
Suara musik yang terlalu keras, dapat merusak telinga.
Jika telingamu rusak, akan berakibat ketulian.
Tuli yaitu tidak dapat mendengar.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.6

Telinga
dan *cotton bud*

C Mengenal Makanan Bergizi

Setiap hari kamu makan.
Makanan itu akan menjadi tenaga.
Kamu dapat melakukan kegiatan sehari-hari.
Kamu dapat bermain, belajar, dan bekerja.
Badanmu akan sehat.
Badanmu juga akan tumbuh menjadi tinggi dan besar.

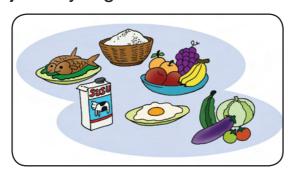
Berapa kali kamu makan dalam sehari?
Apa saja yang kamu makan?
Biasakan sarapan sebelum berangkat sekolah.
Biasakan makan siang sepulang sekolah.
Biasakan pula makan malam.
Cucilah tanganmu sebelum makan.
Biasakan pula berdoa sebelum makan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.7

Biasakanlah berdoa sebelum makan

Makanan yang kamu makan
harus bersih dan bergizi.
Makanan yang sehat mengandung gizi seimbang.

Makanan bergizi seimbang terdiri atas makanan pokok,
lauk-pauk, sayur mayur, buah-buahan, dan susu.
Setiap wilayah Indonesia memiliki
makanan pokok yang berbeda.
Contohnya, nasi di Jawa dan Sumatra,
jagung di Madura, dan sagu di Maluku.
Makanan harus bersih.
Cucilah dahulu sayuran atau buah yang kamu makan.
Masaklah makananmu sampai matang,
agar bakteri dalam makanan mati.
Sekarang kamu tahu makanan sehat.
Hindari jajanan yang tidak sehat.

Gambar 6.8 Makanan sehat

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Tugas

Buatlah daftar makanan sebuah sajian sarapan pagi yang seimbang dan bergizi. Kerjakan di buku latihanmu.

Tahukah Kamu?

Biasakan minum air putih sedikitnya 8 gelas sehari.
Hal ini akan membuat tubuhmu sehat dan bugar.

Ringkasan Bab 6

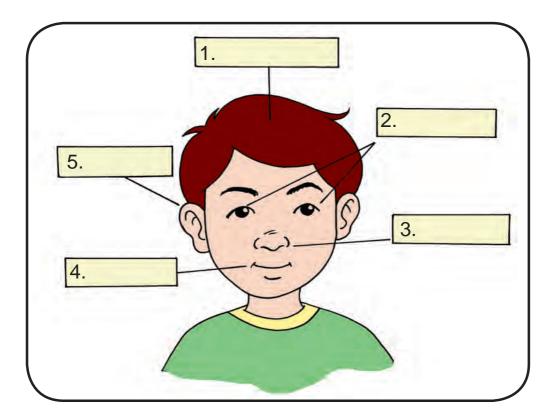
1. Rambut adalah bagian tubuh yang paling atas.
   Rambut melindungi kepala dari panas dan dingin.
2. Hidung terletak di bagian muka.
   Kegunaannya untuk mencium bau.
3. Telinga terletak di samping kepala.
   Telinga berfungsi untuk mendengar.
4. Rambut, hidung, dan telinga harus dirawat kebersihannya.
5. Makanan yang kamu makan harus bersih dan bergizi seimbang terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, buah-buahan, dan susu.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti pelajaran hidup sehat?
Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu.
Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 6

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Tuliskan nama bagian tubuhmu.

B. Lengkapi kalimat berikut dengan benar.

1. Rambut berguna untuk ....
2. Letak hidung di ....
3. Jumlah telinga kamu ada ....
4. Jenis sayuran yang kamu ketahui ada ....
5. Makanan bergizi seimbang terdiri atas ....

Evaluasi Semester 1

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Kamu biasanya berjalan ke arah ....
   a. belakang
   b. depan
   c. samping
2. Gerak melangkah dapat dilakukan dengan ....
   a. bergeser
   b. melompat
   c. berlari
3. Gerak melempar bola terdapat pada olahraga ....
   a. kasti
   b. senam
   c. bulu tangkis
4. Gerak menendang dilakukan dengan ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. kepala
5. Gerak mendorong kursi merupakan latihan ....
   a. kekuatan
   b. keseimbangan
   c. kecepatan

6. Gerak meloncat katak menggunakan ... kaki.
   a. satu
   b. dua
   c. tiga
7. Gerakan berdiri dengan satu kaki melatih ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. keseimbangan
8. Gerak berirama dilakukan dua orang disebut ....
   a. beregu
   b. berpasangan
   c. individu
9. Pola gerak disebut ....
   a. pola lantai
   b. variasi
   c. irama
10. Anggota tubuh yang berguna untuk mencium bau adalah ....
   a. telinga
   b. hidung
   c. kulit

B. Jawablah pertanyaan berikut.

1. Sebutkan nama gerakan berikut.

a.

....

b.

....

c.

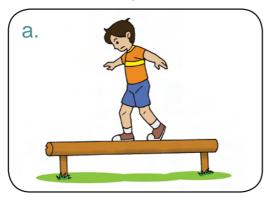
....

2. Sebutkan kegunaan latihan berikut.

a.

....

b.

....

3. Sebutkan nama dan kegunaan bagian tubuh berikut.

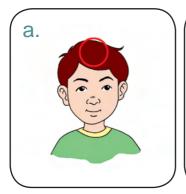
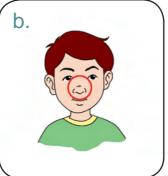
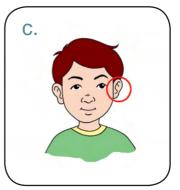
a.

....

b.

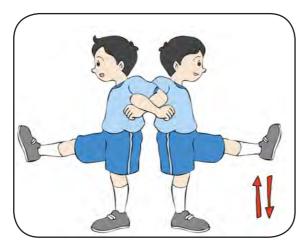
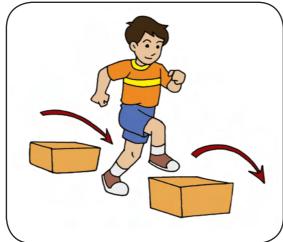
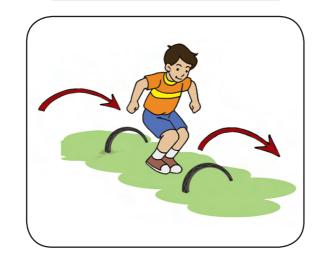
....

c.

....

C. Peragakanlah gerakan berikut.

1.

2.

3.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Tubuhku Bugar

Kata Kunci

- Kekuatan
- Kelentukan
- Otot
- Sendi
- Kerja sama
- Kompak

Semua anggota tubuh dilapisi otot.
Daging dalam tubuhmu adalah otot.
Otot yang kuat harus dilatih.
Cara melatihnya harus teratur.
Pada Bab 7 ini, kamu akan memeragakan latihan untuk kekuatan dan kelentukan.
Yuk, kita latih otot sesuai aturan.

A Latihan Kekuatan

Untuk meningkatkan kekuatan tubuh,
kamu harus berlatih secara teratur.
Perhatikan beberapa bentuk latihan kekuatan berikut.

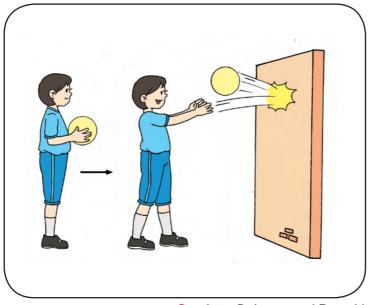
Latihan Kekuatan Otot Dada

Dada termasuk anggota tubuh bagian atas.
Di dalam dada banyak bagian tubuh yang penting.
Misalnya, jantung, hati, dan paru-paru.
Oleh karena itu, kekuatan otot dada harus dilatih.
Peragakanlah beberapa latihan kekuatan dada.

a. Melempar Bola ke Dinding

Sebelum latihan lakukan pemanasan.

Siapkan sebuah bola besar.
Kamu bisa gunakan bola sepak atau bola voli.
Berdirilah empat langkah menghadap dinding.
Lemparkan bola ke dinding.
Upayakan bola dapat tertangkap kembali.
Lakukan selama 30 detik.
Berapa bola yang dapat kamu tangkap kembali?
Bola yang jatuh tidak dihitung.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.1

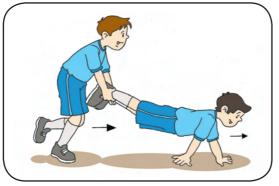
Lempar dan tangkap bola ke dinding

b. Gerobak Dorong

Latihan dilakukan berpasangan.
Kamu menjadi gerobak.
Temanmu mendorong gerobak.

Kamu telungkup di lantai dengan badan diangkat.
Bertumpulah pada kedua lenganmu.
Kedua kakimu lurus ke belakang.

Temanmu menjadi pendorong gerobak.
Ia memegang dan mengangkat kedua kakimu.
Seolah-olah ia mendorong gerobak.
Dorong gerobak pada jarak lima meter.
Kalian harus bekerja sama.
Lakukan secara bergantian.

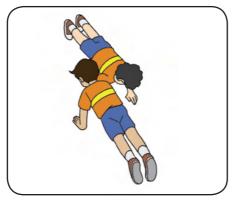
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.2

Gerobak dorong

Lakukanlah latihan di lantai atau halaman sekolah.
Pastikan tidak ada benda yang membahayakan.
Jika si pendorong tidak kuat, pegangan dialihkan ke lutut.

c. Menjatuhkan Lawan

Permainan ini dilakukan secara berpasangan.
Posisi badan telungkup dan lurus.
Kedua tangan dan kaki sebagai tumpuannya.
Sikap tersebut dinamakan sikap *push up*.
Setiap pasangan saling berhadapan.
Kemudian keduanya saling mendorong di bagian bahu.
Siswa yang terjatuh dinyatakan kalah.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.3

Menjatuhkan lawan

2 Latihan Kekuatan Otot Punggung

Punggung terletak di belakang badan.
Meskipun di belakang harus tetap kita latih.
Peragakanlah beberapa latihan
untuk kekuatan otot punggung berikut.

a. Jungkat Jungkit

Latihan dilakukan secara berpasangan.
Setiap pasangan saling membelakangi.
Kedua lengan pasangan dikaitkan di bagian siku.

Angkatlah pasanganmu.
Posisi tubuhmu akan membungkuk.
Posisi temanmu terangkat dan terlentang.
Lakukan beberapa kali secara bergantian.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.4
Jungkat jungkit

Catatan

Tubuh yang diangkat harus dilemaskan supaya memudahkan teman yang mengangkat. Perhatikan perintah gurumu. Lakukan latihan dengan hati-hati.

b. Lomba Menggendong Teman

Latihan dilakukan secara berpasangan.
Pilihlah pasangan yang kira-kira sama besar.
Kamu akan menggendong temanmu.
Lalu, kamu akan berlari sambil menggendongnya.

Setiap pasangan berdiri di belakang garis *start*.
Setelah mendengar aba-aba dari guru,
gendong temanmu dan berlarilah.
Jarak yang ditempuh adalah lima meter.
Lakukan secara bergantian.
Giliran temanmu yang menggendongmu.
Pasangan tercepat menjadi pemenang.

Gambar 7.5
Menggendong teman

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Tahukah Kamu?

Dalam perlombaan ada menang ada kalah.
Menerima kemenangan orang lain merupakan sikap sportif.

B Latihan Kelentukan

Tubuh setiap orang memiliki kelentukan.
Namun, dengan terus dilatih,
kelentukanmu akan semakin meningkat.
Peragakanlah beberapa latihan kelentukan
untuk tubuh bagian atas berikut ini.
Lakukan latihan ini dengan benar dan disiplin.

Latihan Kelentukan Leher

Agar lehermu lentuk,
kamu harus melatih lehermu dengan gerakan.
Latihan kelentukan leher terdiri atas
beberapa gerakan yang berbeda.
Lakukan setiap gerakan sampai hitungan sepuluh.
Berikut beberapa latihan kelentukan leher.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

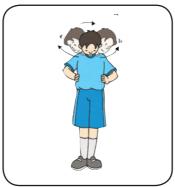
Gambar 7.6

Menjatuhkan kepala ke kanan dan ke kiri

Gambar 7.7

Menengokkan kepala ke kanan dan ke kiri

Gambar 7.8

Menundukkan kepala ke depan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.9

Mengangkat kepala ke atas

Gambar 7.10

Menggelengkan kepala

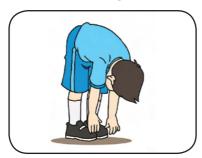
Gambar 7.11

Mengangguk-anggukkan kepala

Tahukah Kamu?

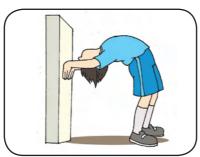
Latihan kelentukan leher dan pinggang merupakan contoh gerakan pemanasan.

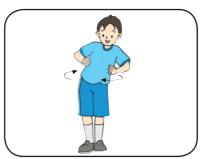
2 Latihan Kelentukan Pinggang

Berikut beberapa latihan kelentukan pinggang.
Lakukan pemanasan kemudian.
Lakukan sendiri latihan ini.
Lakukan setiap gerakan sampai hitungan sepuluh.

Gambar 7.12

Membungkukkan badan ke depan dengan kaki dirapatkan

Gambar 7.13

Membungkukkan badan ke depan dengan kaki dibuka selebar bahu

Gambar 7.14

Melentingkan badan ke belakang

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.15

Meliukkan badan ke kanan dan kiri

Tugas

Lakukan latihan kelentukan yang telah kamu pelajari bersama teman-temanmu secara berkelompok.

Ringkasan Bab 7

1. Latihan kekuatan dan kelentukan harus dilakukan secara teratur.
2. Latihan kekuatan dan kelentukan dapat dilakukan sendiri atau berpasangan.
3. Latihan kekuatan yang dilatih meliputi kekuatan otot dada dan otot punggung.
   Latihan dilakukan melalui permainan seperti gerobak dorong dan jungkat-jungkit.
4. Latihan kelentukan yang dilatih meliputi kelentukan leher dan pinggang.
5. Latihan yang dilakukan berpasangan harus ada kerja sama.
6. Untuk menjaga keamanan dan menghindari cedera, perhatikan perintah dari guru.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti pelajaran tentang kebugaran tubuh?
Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu.
Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 7

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Sebutkan bentuk latihan kekuatan atau kelentukan pada gambar berikut ini.

1. ....

2. ....

3. ....

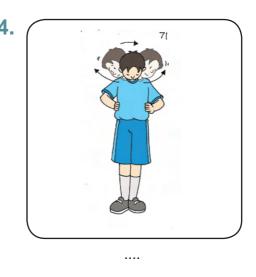
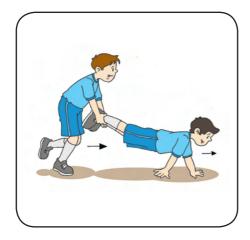
4.

....

B. Peragakanlah gerakan berikut.

1.

2.

3.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Senam Ketangkasan

Kata Kunci

- Melompat
- Berputar
- Berjalan
- Meloncat
- Berguling
- Ketangkasan
- Keberanian

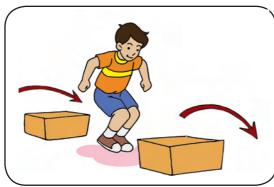
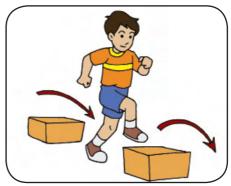
Melompat, berputar, dan berguling merupakan gerakan senam ketangkasan. Gerakan tersebut memerlukan keberanian. Pada Bab 8 ini, kamu akan memeragakan gerakan melompat sambil berputar. Kamu juga akan memeragakan berguling. Yuk, belajar senam ketangkasan bersama.

A Melompat, Meloncat, dan Berputar

Di kelas I, kamu belajar melompat, meloncat, dan berputar.
Latihannya dilakukan tanpa alat.
Untuk meningkatkan keberanianmu, peragakanlah melompat, meloncat, dan memutar dengan alat.
Yuk, kita berlatih bersama.

1 Ketangkasan Melompat dan Meloncat

Variasi gerakan melompat telah kamu pelajari pada bab sebelumnya.
Melompatlah dengan satu kaki.
Meloncatlah dengan dua kaki.
Peragakan latihan ketangkasan melompat dan meloncat berikut.
Latihan harus sesuai perintah gurumu.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 8.1
Meloncati barisan kardus

Gambar 8.2
Melompati barisan kardus

Gambar 8.3

Melompati bangku panjang

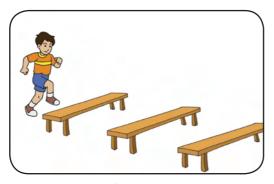
Gambar 8.4

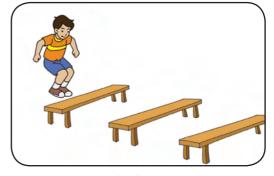
Meloncati bangku panjang

Gambar 8.5

Melompati tumpukan kardus

Gambar 8.6

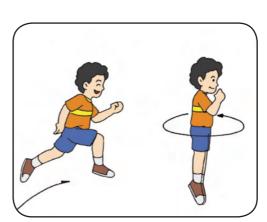
Meloncati tumpukan kardus

Gambar 8.7

Melompati barisan bangku

Gambar 8.8

Meloncati barisan bangku

2 Ketangkasan Memutar

Apakah kamu pernah melihat gasing?
Gasing bentuknya bulat.
Alat ini dimainkan dengan cara diputar.
Pada bagian bawahnya terdapat bagian yang runcing.
Bagian ini menjadi tumpuan putar.
Yuk, kita peragakan gerakan seperti gasing.

Gambar 8.9
Gasing

Gambar 8.10
Meloncat lalu berputar pada satu titik

Gambar 8.11
Melompat lalu berputar pada satu titik

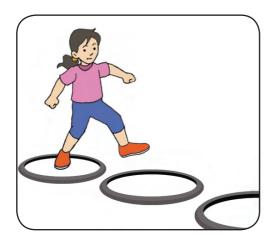
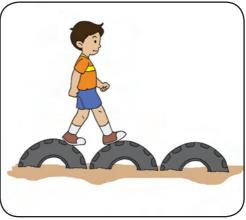
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 8.12
Berputar setengah lingkaran dengan satu kaki pada satu titik

B Berjalan dan Berguling

Berjalan adalah gerakan yang biasa kita lakukan.
Begitu juga dengan gerakan berguling.
Gerak berjalan akan meningkatkan ketangkasanmu dalam bergerak.

1 Ketangkasan Berjalan

Kamu sudah memeragakan beberapa variasi jalan.
Yuk, kita peragakan gerakan berjalan.
Latihannya dapat dikombinasikan dengan melompat.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 8.13

Berjalan melewati barisan ban (kaki masuk ke dalam ban)

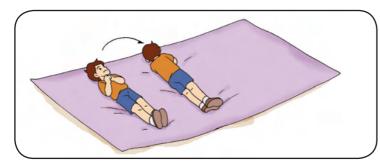
Gambar 8.14

Berjalan sambil menginjak ban

2 Ketangkasan Berguling

Untuk latihan ketangkasan berguling,
kamu memerlukan alat.
Alat yang digunakan adalah matras.
Matras adalah semacam kasur sebagai alas lantai.
Dengan menggunakan matras,
kamu akan terhindar dari cedera seperti terbentur.
Peragakanlah latihan berikut.
Lakukan dengan hati-hati.

Catatan

Lakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari cedera.

Gambar 8.15
Menggulingkan badan ke samping dalam posisi lurus

Gambar 8.16
Posisi kursi goyang sambil memeluk lutut

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Tugas

Coba sebutkan apa saja manfaat dari latihan ketangkasan dalam hidup sehari-hari.
Kerjakan dalam buku latihanmu.

Ringkasan Bab 8

1. Senam ketangkasan akan meningkatkan keberanian.
2. Senam ketangkasan meliputi gerakan melompat, meloncat, berputar, dan berguling.
3. Senam ketangkasan harus dilakukan secara teratur.
4. Gerak berguling dilakukan di atas matras.
5. Matras adalah semacam kasur tipis yang digunakan sebagai alas lantai untuk senam.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti pelajaran senam ketangkasan?
Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu.
Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 8

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Sebutkan peralatan yang dapat bergerak memutar atau tidak memutar pada gambar berikut ini.

1.

....

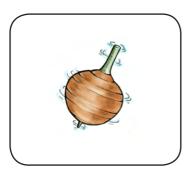
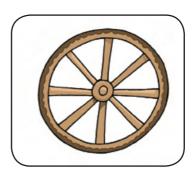
2.

....

3.

....

4.

....

B. Lengkapi kalimat berikut dengan benar.

1. Gerak melompat menggunakan … kaki.
2. Contoh alat yang dapat berputar adalah ….
3. Kegunaan kaki pada gerak memutar tubuh adalah ….
4. Alat yang digunakan pada gerak berguling adalah ….
5. Gerak meloncat menggunakan ... kaki.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Nyanyikan Lagunya dan Gerakkan Badanmu

Kata Kunci

- Gerak berirama
- Berpasangan
- Beregu
- Lagu
- Kompak
- Kerja sama

Musik sangat akrab di telinga kita.
Jika mendengar musik, tubuh akan bergoyang.
Pada Bab 9 ini, kamu akan memeragakan gerak berirama secara berpasangan.
Kamu juga akan memeragakannya secara berkelompok.
Peragakanlah dengan semangat, gembira, dan kompak.

A Gerak Berirama Berpasangan

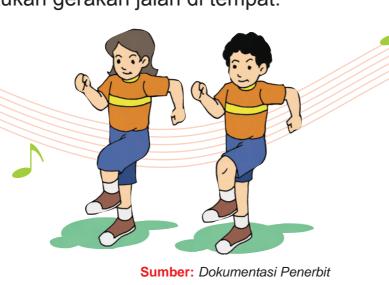
Yuk, kita berlatih bergerak sambil diiringi musik.
Kamu tentu hafal lagu nasional berikut ini.

Dari Sabang Sampai Merauke

Ciptaan: R. Sutaryo

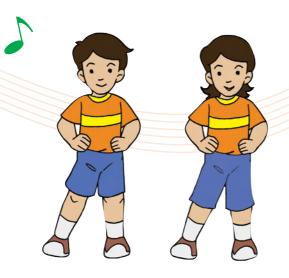
Dari Sabang sampai Merauke
Berjajar pulau-pulau
Sambung-menyambung menjadi satu
Itulah Indonesia
Indonesia tanah airku
Aku berjanji padamu
Menjunjung tanah airku
Tanah airku Indonesia

Ayo, nyanyikan bersama teman-temanmu.
Kita akan melakukan gerakan
yang sesuai dengan lagu tersebut.
Latihan dilakukan secara berpasangan.
Setiap pasangan terdiri atas laki-laki dan perempuan.

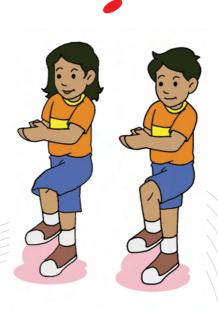
Yuk, kita mulai berlatih gerak berirama.
Sebelum berlatih lakukan pemanasan dahulu.
Lakukan gerakan jalan di tempat.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Dari Sabang sampai Merauke
Berjajar pulau-pulau

Sambung-menyambung
menjadi satu
Itulah Indonesia

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Indonesia tanah airku
Aku berjanji padamu

Menjunjung tanah airku
Tanah airku Indonesia

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

B Gerak Berirama Beregu

Gerakan ini dilakukan oleh lebih dari dua orang.
Setiap regu terdiri atas lima orang.
Buatlah pola lantai seperti segilima.
Lagu yang dinyanyikan adalah Soleram.
Soleram adalah lagu dari daerah Riau.
Ayo, nyanyikan bersama.

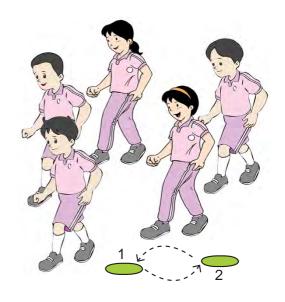
Soleram

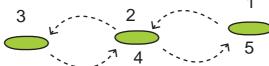
Ciptaan: NN

Soleram, Soleram
Soleram anak yang manis
Anak manis janganlah dicium, sayang
Kalau dicium merahlah pipinya

Soleram, Soleram
Soleram anak yang manis
Anak manis janganlah diganggu, sayang
Kalau diganggu marahlah papanya

Soleram, Soleram
Soleram anak yang manis
Kalau Tuan hendak dapat kawan baru
Kawan lama dilupakan jangan

Melangkah satu kali
ke depan dan ke belakang
dan kedua tangan diayun
di samping badan

Melangkah satu kali ke depan
dan tangan kiri diayun ke
depan

Berjalan tiga langkah ke depan
dan dua langkah ke belakang
kedua tangan diayun
di samping badan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Tugas

Lakukan gerak berirama dengan menggunakan lagu lain yang menurutmu cocok dan menyenangkan.

Tahukah Kamu?

Untuk melakukan gerak berirama sebaiknya:

1. pilih lagu yang iramanya sesuai;
2. pilih gerakan sesuai irama lagu;
3. berlatih dengan giat dan disiplin;
4. jaga kekompakan gerak dalam kelompok.

Ringkasan Bab 9

Gerak ritmik atau gerak berirama, dapat dilakukan secara berpasangan atau beregu. Kedua latihan ini dapat melatih kerja sama dan kekompakan.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti pelajaran gerak berirama?
Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu.
Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 9

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Lengkapi kalimat berikut ini dengan benar.

1. Gerakan berpasangan dilakukan … orang.
2. Gerakan beregu dilakukan … orang.
3. Gerak jalan di tempat bertujuan untuk ….
4. Pola lantai adalah ….
5. Gerak berirama yang dilakukan beregu bertujuan untuk ….

B. Peragakanlah gerakan berikut.

1. Lakukan gerak berirama secara berpasangan.
   Lakukan sambil menyanyikan lagu
   Dari Sabang Sampai Merauke.
2. Lakukan gerak berirama secara beregu.
   Setiap regu terdiri atas laki-laki dan perempuan.
   Pilihlah lagu anak kesukaan kelompokmu.
   Pilihlah gerakan yang sesuai dengan lagu.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Ayo, Berenang

Kata Kunci

- Berenang
- Kolam renang
- Baju renang
- Pelampung
- Mengapung
- Bernapas

Manusia terbiasa hidup di darat.
Oleh karena itu, cukup sulit
untuk melakukan gerak di dalam air.
Namun, dengan berlatih
kamu akan dapat melakukan gerak dalam air.
Pada Bab 10 ini, kamu akan memeragakan
gerak dasar lengan dan tungkai di air.
Kamu juga akan belajar gerak dasar renang.
Yuk, kita belajar berenang bersama-sama.

A Gerak Mengapung dan Menenggelamkan Tubuh di Air

Gerak mengapung dan menenggelamkan tubuh adalah latihan dasar yang harus dimiliki perenang. Selain itu, kamu pun harus melakukan cara bernapas yang tepat di dalam air.

Ayo, kita belajar mengapung.
Sebelum belajar mengapung kamu harus sudah terbiasa menenggelamkan kepala di dalam air.

Gunakan kolam yang dangkal untuk berlatih.
Berdirilah di dalam kolam,
tarik napas dan tahan di dalam air
dengan posisi tubuh telungkup atau terlentang.
Tetap tenang sampai kamu merasakan dapat mengapung.
Lakukan berulang-ulang hingga kamu bisa.

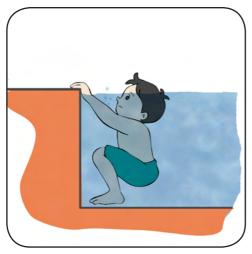
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 10.1

Gerak mengapung di air

Melatih keseimbangan tubuh di air,
dapat dilakukan dengan belajar mengapung.
Namun, sebelumnya kamu harus berani.
Masukkan kepalamu ke dalam air.

Lakukan latihan menenggelamkan kepala.
Lakukan latihan bernapas dalam air berikut.
Masuklah ke kolam yang agak dalam.
Berdiri menghadap ke dinding kolam.
Kedua tangan memegang tepi kolam.

Tarik napas dalam-dalam, kemudian tahan.
Turunkan kepala secara perlahan ke dalam air.
Bukalah matamu saat berada di dalam air.
Buang napas secara perlahan dari mulut.
Setelah napasmu habis,
naik kembali ke permukaan air.
Lakukan beberapa kali.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 10.2

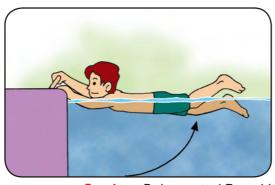
Menenggelamkan kepala sambil membuang napas

B Keseimbangan Tubuh di Air

Di dalam air, tubuhmu harus seimbang.
Jika tidak seimbang,
tubuh akan miring ke kanan atau ke kiri.

Gerak keseimbangan tubuh di air
bergantung pada gerak menahan dan mendorong.
Latihan berikut akan membantumu
menjaga keseimbangan tubuh.
Yuk, kita berlatih menjaga keseimbangan tubuh
saat berada di dalam air.

Berdiri menghadap ke dinding kolam.
Letakkan satu tangan di atas untuk mendorong.
Tangan yang lain di bawah untuk menahan.
Angkat kedua kaki sampai naik ke permukaan air.
Pertahankan posisi tersebut beberapa saat.

Untuk memudahkanmu belajar keseimbangan,
lakukan latihan pada kolam yang agak dalam.
Mintalah bimbingan gurumu.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 10.3

Posisi keseimbangan tubuh di air

C Gerak Mengangkat Tubuh di Air

Dengan giat berlatih,
kamu dapat melakukan gerakan di air.
Setelah kamu belajar pengenalan air,
kamu harus membiasakan bergerak di air.

Agar mahir berenang,
kamu perlu membiasakan diri bergerak di air.
Kamu juga harus berani.

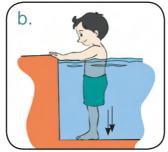
Berikut akan dipelajari beberapa cara
mengangkat tubuh di dalam air.
Gunakan pakaian renangmu sendiri.
Gunakan kolam dengan ketinggian sebatas dada.
Gunakan alat keselamatan di kolam renang.
Alat yang digunakan adalah ban dan pelampung.

Catatan

Lakukan pemanasan sebelum melakukan latihan di kolam renang.

1 Latihan Menginjak-injak Air

Masuklah ke dalam kolam.
Lakukan gerak menginjak-injak air.

Menginjak-injak air dapat dilakukan dengan satu kaki atau dengan dua kaki secara bersama-sama.

Gambar 10.4

a. Menginjak-injak air dengan satu kaki
b. Menginjak-injak air dengan dua kaki bersamaan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

2 Latihan Gerakan Kaki

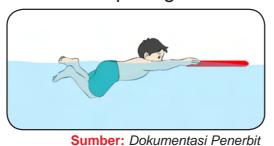
Siapkan sebuah papan luncur.
Kamu bisa juga menggunakan ban.
Untuk maju diperlukan tenaga yang besar.
Papan luncur dipegang dengan kedua tangan.
Luruskan lenganmu ke depan.
Gerakkan kakimu seperti gerakan kaki katak.

Gambar 10.5

Papan luncur

Gambar 10.6

Gerakan kaki

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

3 Latihan Gerak Lengan

Berdirilah di dalam kolam dengan ketinggian sebatas dada.
Ulurkan kedua tanganmu lurus ke depan.

Lakukan gerakan menyapu ke arah samping.
Rapatkan kedua telapak tangan di dada.
Luruskan kembali kedua tanganmu seperti semula.
Lakukan berulang kali agar kamu mahir melakukannya.

Tugas

Lakukanlah latihan gerakan kaki dan lengan.
Mintalah bimbingan gurumu.

Ringkasan Bab 10

1. Dengan berlatih di air,
   kamu akan terbiasa bergerak di air.
2. Contoh alat keamanan untuk berenang adalah ban, pelampung, dan papan luncur.
3. Gerakan kaki gaya dada merupakan latihan untuk mengangkat tubuh di air.
4. Gerak dasar renang meliputi mengapung, menenggelamkan tubuh, dan bernapas di air.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti
pelajaran gerak dasar renang?
Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti,
tanyakan kepada gurumu.
Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 10

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Sebutkan bentuk gerak berikut ini.

1.

....

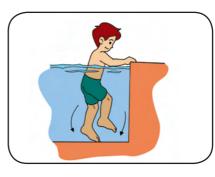
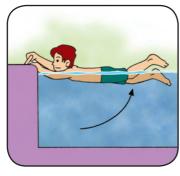
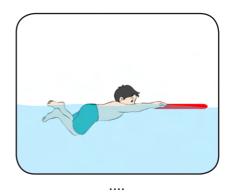
2.

....

3.

....

4.

....

B. Lengkapi kalimat berikut ini.

1. Contoh alat keselamatan saat berenang adalah ....
2. Latihan gerakan gaya dada bertujuan untuk ....
3. Posisi seimbang dalam air adalah ....
4. Cara menggerakkan kaki pada latihan menggunakan papan luncur adalah ....
5. Gerak keseimbangan tubuh bergantung pada ....

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Mengenal Lingkungan Sekolah

Kata Kunci

- Kebersihan
- Kesehatan
- Keselamatan
- Rambu
- Pakaian
- Sepatu

Sekolah adalah tempat kamu belajar.
Untuk kenyamanan belajarmu,
lingkungan sekolah harus bersih.
Pada Bab 11 ini, kamu akan memeragakan
beberapa kegiatan di sekolah.
Kegiatannya antara lain menjaga kebersihan,
mengenal rambu perjalanan,
dan mengenal pakaian.
Yuk, kita mengenal lingkungan sekolah.

A Membersihkan Lingkungan Sekolah

Di sekolah tidak hanya ada kelas.
Ruang guru dan kamar mandi
juga termasuk lingkungan sekolah.
Seluruhnya harus dijaga kebersihannya
supaya sekolah nyaman dan sehat.
Jika kelasmu bersih,
kamu tentu merasa nyaman.
Jika kamu nyaman,
kamu akan bersemangat belajar.
Ruangan yang bersih dan nyaman
merupakan ruangan yang sehat.

Ruangan yang sehat terhindar dari bibit penyakit.
Kepedulianmu terhadap kebersihan sekolah
dapat dilakukan melalui permainan.
Nama permainan tersebut adalah menjala ikan.
Yuk, kita lakukan bersama-sama.

Permainan ini melibatkan seluruh siswa.
Siswa berbaris merapat di lapangan sekolah.
Kemudian, berjalanlah secara bersama-sama.
Semua siswa berjalan sambil memungut sampah.

Sampah-sampah diibaratkan ikan
yang harus kamu jaring.
Jangan ada sampah yang terlewat.
Kemudian, buanglah sampah pada tempatnya.
Pisahkan sampah basah dari sampah kering.

Catatan

Bekerjasamalah dengan baik bersama temanmu.
Lakukanlah dengan disiplin.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 11.1
Permainan menjala ikan

B Jalan-Jalan di Lingkungan Sekolah

Sekolah adalah tempat belajar.
Di sanalah tempatmu menuntut ilmu.
Sudahkah kamu mengenal lingkungan sekolahmu?

Sekarang, kamu akan jalan-jalan
untuk mengenal lingkungan sekolahmu.
Perhatikan perintah gurumu dengan baik.

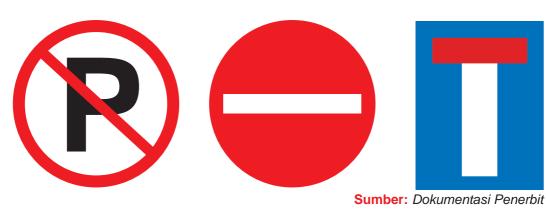
Buatlah kelompok yang terdiri atas enam orang.
Setiap kelompok memiliki satu orang ketua.
Tunjuklah ketua kelompok yang tepat.
Gurumu akan membuat beberapa pos.
Setiap kelompok harus singgah di setiap pos.
Setiap pos akan meminta kelompokmu
melakukan suatu tugas.

Untuk sampai ke setiap pos,
kamu harus mengikuti petunjuk perjalanan.
Berikut beberapa petunjuk yang harus kamu ikuti.

Gambar 11.2
Belok kanan

Gambar 11.3
Dilarang belok kanan

Gambar 11.4
Kendaraan dilarang berhenti

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 11.5 Kendaraan dilarang parkir

Gambar 11.6 Kendaraan dilarang masuk

Gambar 11.7 Jalan buntu

Tugas

Carilah rambu lalu lintas yang lain.
Gambarkan di buku latihanmu.

Tahukah Kamu?

Rambu lalu lintas dibuat untuk memberi petunjuk kepada pengguna jalan.
Taatilah rambu lalu lintas demi keselamatan bersama.

C Pakaian dan Sepatu Sekolah

Pakaian adalah pelindung tubuh.
Pakaian melindungimu dari panas dan dingin.
Selain itu, pakaian juga dapat melindungi bagian-bagian tubuh lainnya.

Pakaian sekolah berbeda dengan pakaian sehari-hari.
Pakaian ini dinamakan seragam sekolah.
Semua siswa harus menggunakan seragam.

Apa saja yang termasuk pakaian seragam?
Apa warna pakaian seragam sekolahmu?
Seragam sekolah dasar terdiri atas kemeja
berwarna putih dan celana atau rok berwarna merah.

Gambar 11.8
Seragam dan sepatu sekolah

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Pakaian seragam dan sepatu
tidak harus selalu baru.
Pakaian seragam harus bersih dan rapi.
Agar selalu bersih dan rapi,
pakaian harus dicuci dan disetrika.

Gambar 11.9

Mencuci pakaian

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 11.10

Menyetrika pakaian

Sepatu adalah pelindung kakimu dari panas, air, debu.
Semua siswa harus menggunakan sepatu.
Pakailah sepatu yang sesuai dengan ukuran kakimu.
Sepatu yang kamu pakai jangan terlalu sempit
atau terlalu longgar.
Jika kamu menggunakan sepatu,
jangan lupa memakai kaus kaki.
Kaus kaki akan melindungi kakimu dari lecet.
Sepatu juga harus bersih.
Cuci sepatumu seminggu sekali.

D Kebersihan WC dan Kamar Mandi Sekolah

WC dan kamar mandi sekolah harus selalu bersih.
Selesai memakai WC dan kamar mandi,
kamu harus membersihkannya kembali.

Jika WC dan kamar mandi sekolah bersih,
kamu tentu merasa nyaman.
WC dan kamar mandi yang bersih dan nyaman
merupakan tempat yang sehat.

WC dan kamar mandi yang sehat
akan terhindar dari bibit penyakit.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 11.11

Kamar mandi yang bersih dan nyaman

Tugas

Praktikkanlah kegiatan menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Misalkan membersihkan kamar mandi atau ruangan kelasmu.

Ringkasan Bab 11

1. Ruangan kelas yang bersih akan terasa nyaman.
2. Ruangan yang sehat akan terhindar dari bibit penyakit.
3. Jalan-jalan adalah upaya mengenal lingkungan sekolah.
4. Pakaian adalah pelindung tubuh dari panas dan dingin.
5. Pakaian sekolah dinamakan pakaian seragam.
6. Pakaian yang bersih dan rapi harus dicuci dan disetrika.
7. Penggunaan sepatu harus dengan kaus kaki.
8. WC dan kamar mandi sekolah harus selalu bersih.
9. Rambu perjalanan dibuat untuk ketertiban dan keselamatan pengguna jalan.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti pelajaran mengenal lingkungan sekolah?
Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu.
Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 11

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Sebutkan nama benda berikut.

1.

....

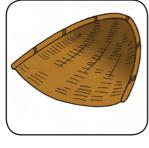
2.

....

3.

....

4.

....

B. Lengkapi kalimat berikut ini.

1. Permainan menjala ikan bertujuan untuk ....
2. Sekolah adalah tempat ....
3. Rambu tersebut artinya ....
4. Pakaian sekolah disebut ....
5. Supaya pakaian rapi harus di ....

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Menjaga Kesehatan

Kata Kunci

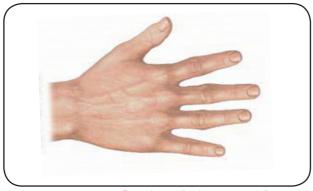
- Tangan
- Kaki
- Cuci tangan
- Lecet
- Gizi
- Cara makan

Perhatikan tubuhmu.
Setiap bagian tubuhmu
memiliki kegunaan masing-masing.
Kamu harus bersyukur kepada Tuhan.
Tuhan telah menciptakan tubuh yang sehat.
Pada Bab 12 ini, kamu akan memeragakan
cara menjaga kebersihan tubuhmu,
khususnya tangan dan kaki.
Kamu juga akan belajar cara makan yang sehat.
Yuk, menjaga dan memelihara tubuh kita.

A Kebersihan Tangan dan Kaki

Tangan dan kaki memiliki banyak kegunaan.
Kedua anggota tubuh ini
harus dijaga kebersihannya.
Berikut cara membersihkan tangan dan kaki.

1 Menjaga Kebersihan Tangan

Tuhan menganugerahkan dua tangan.
Tangan kanan dan tangan kiri.
Setiap tangan memiliki jari.
Berapa jumlah jari di kedua tanganmu?

Gambar 12.1
Tangan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Tangan memiliki banyak kegunaan.
Apa yang bisa kamu lakukan dengan tanganmu?

Kamu menulis dan menggambar dengan tanganmu.
Kamu membantu ayah dan ibu dengan tanganmu.

Kamu makan menggunakan tangan.
Sebelum makan, cucilah tanganmu dengan sabun.
Kotoran hilang, kuman pun mati.

Gambar 12.2

Mencuci tangan sebelum makan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

2 Menjaga Kebersihan Kaki

Sudahkah kamu menjaga kebersihan kaki?
Kaki memiliki banyak kegunaan.
Setiap hari, kamu berjalan menggunakan kaki.
Tuhan memberimu dua kaki yang sehat.
Kaki kanan dan kaki kiri.
Kaki juga seperti tangan, memiliki jari.

Gambar 12.3

Kaki

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Alas kaki disebut sandal.
Selain sandal, alas kaki juga bisa berupa sepatu.
Sebelum menggunakan sepatu, gunakan kaus kaki.
Kaus kaki dapat melindungi kakimu dari lecet.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 12.4 Sandal

Gambar 12.5 Sepatu

Gambar 12.6 Kaus kaki

Sebelum tidur, kamu harus mencuci kaki.
Kaki yang bersih akan terhindar dari bibit penyakit.
Penyakit yang menyerang kaki misalnya kutu air.
Jika terkena penyakit ini, kaki terasa sakit dan gatal.
Obatilah segera dengan salep untuk kutu air.

Tugas

Praktikkanlah menjaga kebersihan tangan dan kaki.

B Cara Makan Sehat

Tubuhmu memerlukan makanan bergizi
untuk kesehatan dan pertumbuhan.
Apa yang dapat kamu lakukan jika tubuhmu sehat?

Kamu tentu dapat melakukan banyak kegiatan.
Bagaimana jika tubuhmu sakit?
Kamu tentu akan merasa tidak nyaman.
Kamu tidak dapat bermain dengan temanmu.

Yuk, belajar cara makan yang sehat.
Makanlah makanan sehat.

Makanan dan Minuman Sehat

Makanan dan minuman sehat dibutuhkan tubuh.
Makanan sehat mengandung gizi seimbang.
Makanan bergizi seimbang terdiri atas
karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.
Jika semua itu terkandung dalam makananmu,
gizimu sudah seimbang.

Makanan bergizi seimbang terdapat pada
nasi, lauk pauk, sayur, buah, dan susu.
Makanan tersebut memenuhi
kebutuhan gizimu sehari-hari.

Makanan bergizi tidak harus mahal.
Tahu dan tempe mengandung gizi yang tinggi.
Jangan lupa makanlah sayuran dan buah-buahan.
Sayur dan buah apa yang kamu suka?

2 Cara Makan Sehat dan Benar

Kamu telah mengenal makanan sehat.
Untuk menjaga kesehatan tubuh,
cara makan pun harus sehat.

Langkah pertama yang harus kamu lakukan
adalah mencuci tangan dengan sabun.
Kemudian, duduk dengan sopan di depan hidangan.
Setelah duduk, berdoalah sebelum makan.

Kemudian mulailah makan
dengan menggunakan tangan kanan.
Setelah selesai makan,
cuci tanganmu dengan sabun sampai bersih.

Gambar 12.7

Makan bersama

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Tugas

Praktikkanlah cara makan yang sehat dan benar di rumahmu atau di sekolah.

Ringkasan Bab 12

1. Tangan banyak kegunaannya, contohnya untuk menulis dan menggambar.
2. Sebelum makan, tangan harus dicuci menggunakan sabun.
3. Kaki banyak kegunaannya, contohnya untuk berjalan dan berlari.
4. Alas kaki disebut sandal atau sepatu.
5. Makanan sehat dibutuhkan tubuh.
6. Makanan sehat menjadikan tubuh sehat.
7. Makanan bergizi seimbang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.
8. Untuk menjaga kesehatan tubuh, cara makan pun harus sehat.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti pelajaran menjaga kesehatan?
Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu.
Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 12

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Urutkan kegiatan berikut.

1

2

3

B. Lengkapi kalimat berikut dengan benar.

1. Kegunaan tangan adalah ....
2. Jari kaki kananmu berjumlah ....
3. Agar kakimu terhindar dari penyakit, sebelum tidur kamu harus ....
4. Kegunaan kaus kaki adalah ....
5. Makanan bergizi seimbang terdiri atas ....

Evaluasi Semester 2

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Bagian tubuh penting yang berada di dalam dada adalah ….
   a. tangan　b. rambut　c. jantung
2. Lomba menggendong teman bertujuan untuk melatih ….
   a. kekuatan
   b. kelentukan
   c. keseimbangan
3. Latihan berguling biasanya dilakukan di ….
   a. kolam　b. matras　c. balok
4. Gerak ritmik dapat diiringi dengan ….
   a. tepuk tangan
   b. musik
   c. tongkat
5. Latihan gerak berpasangan dilakukan oleh … orang.
   a. dua　b. tiga　c. empat
6. Untuk pemula biasanya digunakan kolam renang ….
   a. dalam　b. sedang　c. dangkal
7. Latihan menginjak-injak air merupakan ….
   a. mengangkat tubuh di air
   b. menenggelamkan tubuh di air
   c. bernapas di air

8. Jika ruangan kelasmu bersih, kamu akan ....
   a. merasa nyaman
   b. merasa pengap
   c. terkena bibit penyakit
9. Seragam sekolah dasar berwarna ....
   a. putih-biru
   b. putih-merah
   c. putih-abu
10. Agar kaki tidak lecet, gunakanlah ....
   a. sandal b. kaus kaki c. sepatu

B. Cocokkan kolom A dengan kolom B

No.	Kolom A	Kolom B
1.	Lomba menggendong teman	Matras
2.	Latihan berguling	Latihan kekuatan
3.	Latihan gerak ritmik	Memakai sepatu
4.	Latihan gerak kaki katak	Musik
5.	Menjaga kebersihan kaki	Keseimbangan tubuh di air

Daftar Pustaka

Adisasmito, Wiku. 2007. *Sistem Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo.

Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Isi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI.* Jakarta: Depdiknas.

Benjamin, Carol Lea. 2007. *Dasar-Dasar Lari*. Bandung: Angkasa.

Djumidar A. Widya, Moch. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Giriwijoyo, Santoso. 2005. Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Haller, David. 2007. *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.

John dan Mary Jean Traetta. 2007. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola.* Bandung: Pakar Raya.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2008. *Kesehatan Masyarakat dan Seni*. Jakarta: Bineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Bineka Cipta.

Prusak, Keven A. 2007. *Permainan Bola Basket.* Yogyakarta: Citra Aji Parama.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI.* Jakarta: Litera Prenada Media Group.

Sobardan, Dadan A. 2006. *Mengenal Makanan Sehat*. Bandung: Karya Mandiri Pratama.

Tim CBM. 2007. *Bagaimana Merawat Tubuh?.* Bandung: Citra Praya.

Tim Penulis Sanggar Mandiri. 2007: *Seri Hidup Sehat: Anak Sehat*. Bandung: Karsa Mandiri.

www.eurekaindonesia.org Februari 2009

Senarai

Beregu	:	terdiri atas lebih dari dua orang.
Berpasangan	:	terdiri atas dua orang.
Cotton bud	:	kapas bertangkai pembersih telinga.
Gasing	:	mainan yang dimainkan dengan diputar.
Gizi	:	zat yang dibutuhkan tubuh.
Kekuatan	:	kemampuan otot untuk menahan beban.
Kelentukan	:	kemampuan sendi untuk bergerak secara luas.
Keramas	:	mencuci rambut.
Keseimbangan	:	kemampuan tubuh dalam satu titik.
Kompak	:	selalu bersama-sama.
Lecet	:	lapisan kulit yang melepuh.
Loncat tinggi	:	cabang olahraga atletik untuk meloncat dengan tinggi.
Lompat jauh	:	cabang olahraga atletik untuk melompat sejauh mungkin.
Otot	:	Bagian tubuh manusia dan hewan yang berfungsi untuk menggerakkan anggota tubuh.
Pancaindra	:	lima alat indra (lidah, kulit, mata, hidung, dan telinga).
Penyakit	:	penyebab rasa sakit.
Rambu	:	petunjuk (lalu lintas).
Ritmik	:	berirama.
Salep	:	obat untuk dioleskan pada kulit berbentuk seperti mentega.
Sandal	:	alas kaki yang terbuka.
Sepatu	:	alas kaki tertutup.
Tolakan	:	perpindahan kekuatan dari lurus ke atas.
Variasi	:	jenis atau bentuk yang lain.

Indeks

Lampiran

Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Usia 6 sampai 9 Tahun

A. Rangkaian Tes

Tes Kebugaran Jasmani untuk anak usia 6 sampai 9 tahun putra dan putri terdiri atas:

1. Lari 30 meter;
2. Gantung siku tekuk;
3. Baring duduk, 30 detik;
4. Loncat tegak;
5. Lari 600 meter.

B. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari (lapangan datar dan tidak licin)
2. *Stopwatch*
3. Bendera *start*
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal
7. Papan berskala untuk lompat tegak
8. Matras
9. Serbuk kapur
10. Penghapus
11. Formulir tes dan alat tulis
12. Peluit

C. Tabel Penilaian

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Usia 6–9 Tahun

Lari 30 Meter (detik)	Gantung Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter (menit)	Nilai	Kategori
s.d – 5.5	40 ke atas	17 ke atas	38 ke atas	s.d. – 2.29	5	Baik sekali
5.6 – 6.1	22 – 39	13 – 16	30 – 37	2.40–3.00	4	Baik
6.2 –6.9	9 – 21	7 –12	22 – 29	3.01 – 3.45	3	Cukup
7.0 – 8.6	3 – 8	2 – 6	13 – 21	3.46 – 4.48	2	Kurang
8.7 - dst	0 – 2	0 – 1	12 dst	4.49 – dst	1	Kurang Sekali